



令和3年2月24日 No.12

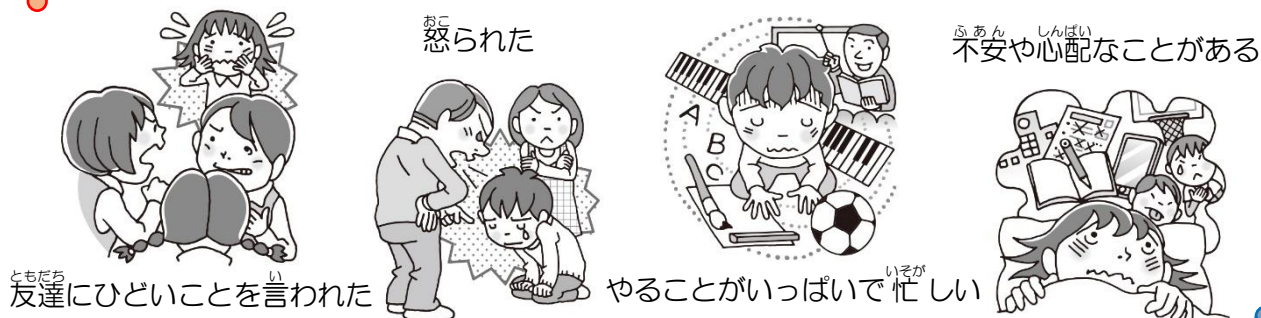
尾道市立高見小学校 保健室

こころの



おうきゅう て あて 応急手当

て あて ひつよう 手当が必要なとき



て あて 手当

からだを動かす.....

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れがたまらないくらいを目安に。

深呼吸をする.....

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなります。ゆっくり数を数えながら呼吸してみましょう。

誰かに話す.....

自分の気持ちを言葉にしてみることで心がスッキリします。

笑い飛ばす.....

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

自分に合ったリラックス方法を探してみましょう。心配なことや不安なこと、お話ししたいことがある時は、いつでも保健室に来てくださいね。

しんこう まえ はや じゅしん 進行する前に早めに受診しましょう！

しかびょういんじゅしんじょうきょう <歯科病院受診状況>

がくねん 学年	1	2	3	4	5	6	ぜんこう 全校	じゅしんりつ 受診率
お知らせを 配布した人数	9人	10人	10人	8人	5人	5人	47人	
びょういん 病院を受診した人数	3人	10人	7人	4人	2人	2人	28人	59.5%

にゅうし ほ ほう 乳歯のむし歯は放っておいてもよくなることはありません。



えいきゅうし えいきょう およ 永久歯にこんな影響を及ぼすこともあります

- 歯並びや噛み合わせが悪くなる。
- 歯の形がいびつになる。
- 歯の高さが低くなる。
- 乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つける。



★むし歯になりかけの歯や軽い歯肉炎・歯こうも早めに受診し、

処置や指導を受けましょう。

保護者の皆様へ

◆提出物について◆
 食物アレルギーに対し給食対応が必要な児童の保護者様に、「学校生活管理指導票」「給食対応申請書」「指示書」の3点をお渡ししています。医師に記入してもらい、封筒に入れて3月1日(月)までに担任の先生に提出してください。
 また、今までに提出をしたことがない児童であっても、新たに食物アレルギーが出た場合は学校までご連絡ください。よろしく願いいたします。